

れほけんだより5月

伊是名中学校保健室
令和2年 5月

5月の保健目標

けんこうじょうたい し
・自分の健康状態を知ろう



緊急事態宣言が解除になり、待ちに待った学校生活が始まりました！久しぶりの学校は、疲れがたまり、体調をくずしやすくなります。生活リズムを整えるように心がけ充実した学校生活を送りましょう。

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。
気持ちよく過ごそう

湿気が多くベタつく季節...
突然の雨にうたわれることも...

替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです。が、
食べ物の消費期限や、
火の通り具合にも注意しよう。

冷蔵庫を過信しない！
大丈夫？

晴れた日を有効に使おう

窓を開け風を通してカビ予防。

外に出て体を動かすと、
心もスッキリ、ストレス発散。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付への加入について

日本スポーツ振興センターの災害給付制度は、児童が学校の管理下でけが等をして医療機関にかかった場合、後日保護者の方に給付金が支払われる制度です。

- 共済掛金保護者負担額・・・1人年額230円
- 毎年、年度初めに保護者負担金を納入してもらうことで自動継続となります。各担任から配布される教材費の中に含まれていきますのでご確認ください。
- お子さんが学校の管理下でけがをして医療機関に受診された場合は、担任にご連絡ください。養護教諭が事務手続きをします。
- こども医療費との併用はできません。学校の管理下でけがをした場合は、スポーツ振興センターが優先されます。その旨を病院窓口でお話いただき、窓口支払いをお願いします。

毎年5月 日は世界禁煙デー

なぜタバコを吸っちゃいけないの？

害のある物質が200種類以上も含まれていて、いろんな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの!?

多いよね。代表的な3つを見てみよう

ニコチン ...血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

タール ...肺にこびりついてはたらきをわるくしたり、がんにかかりやすくなります。

一酸化炭素 ...血液の中にもぐりこみ、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。

タバコに潜む3つの有害物質って？